VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

கறிவேப்பிலை நெல்லிப்பொடி



தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 10, கறிவேப்பிலை (உருவியது) - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - சிறிது.

செய்முறை: நெல்லிக்காய்களை கழுவித் துடைத்து, கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு நன்கு காயவைக்கவும் (இதுதான் 'நெல்லி முள்ளி'). எண்ணெயைக் காயவைத்து, பெருங்காயத்தைப்

பொரியவிட்டு எடுக்கவும். பிறகு, அதே எண்ணெயில் மிளகாயையும் வதக்கி, பின் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, கறிவேப்பிலையை அந்த சூட்டிலேயே போட்டுப் புரட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

காய்ந்திருக்கும் நெல்லிமுள்ளியை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைக்கவும். பிறகு, மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தைப் போட்டு அரைத்து, கடைசியாக கறிவேப்பிலையையும் போட்டு அரைத்தெடுக்கவும். அருமையான வாசனையோடு இருக்கும் இந்தப் பொடியை, சூடான சாதத்தில் கலந்தோ அல்லது மோரில் கலக்கியோ சாப்பிடலாம்.

பயன்: கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான நெல்லிக்காயும் கறிவேப்பிலையும் இணைந் திருப்பதால், கருகரு கூந்தலுக்கு கட்டாயம் கேரன்டி. இளநரையையும் போக்கும்.

வெந்தயம் மிளகு பொடி



தேவையானவை: தோலுடன் முழு துவரை - கால் கப் (அது கிடைக்காவிடில், துவரம்பருப்பு கால் கப்), வெந்தயம் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரையையும் வெந்தயத்தையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக்கொள்ளவும். அதே வாணலியில் பாதி வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போதே, மிளகையும் சேர்க்கவும். அத்துடன் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். லேசான கசப்புச் சுவையுடன் இருக்கும் இந்தப் பொடியை, சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

பயன்: தினமும் இந்தப் பொடியை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், பட்டுப் போன்ற ‘ஸில்க்கி’ கூந்தல் பளபளக்கும்.

‘டூ இன் ஒன்’ வெந்தயப் பொடி



தேவையானவை: வெந்தயம் - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்முறை: வெந்தயத்தை 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு துணியில் கட்டி வைக்கவும். அதில் தண்ணீர் தெளித்துக் கொண்டே இருந்தால், இரண்டு நாளில் நன்கு முளைத்து விடும். வாணலியைக் காயவைத்து, மிளகாய், கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு வறுத்துவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். புளியையும் அந்த சூட்டிலேயே போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும். இவற்றோடு முளைகட்டிய வெந்தயத்தையும் போட்டெடுத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் லேசாக வெந்நீர் விட்டுக் கிளறினால் 'இன்ஸ்டன்ட்' துவையலாகிவிடும். சாதத்தில் போட்டும் சாப்பிடலாம். சிறிது எண்ணெயில் வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி தாளித்து, வெந்தயப் பொடியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றினால் 'இன்ஸ்டன்ட்' வெந்தயக் குழம்பு ரெடி.

பயன்: வெந்தயம் இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதில் சிறப்பிடம் பெறுகிறது. அத்துடன் கூந்தலில் ஏற்படும் பொடுகு, நுனி பிளவுபடுதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வெந்தயம் சிறந்த மருந்து.

நெல்லிக்காய் ஜாமூன் சிரப்



தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 10, வெல்லம் - ஒன்றே முக்கால் கப்.

செய்முறை: நெல்லிக்காய்களைக் கழுவித் துடைக்கவும். நோட்டுக் தைக்கும் பெரிய ஊசியால், நெல்லிக்காய்களில் ஆங்காங்கே துளை இடவும். அல்லது, சுற்றிலும் கத்தியால், லேசாகக் கீறிவிடவும். ஈரமில்லாத பாட்டில் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் முதலில் மூன்று நெல்லிக்காய்களை போடவும். அடுத்ததாக வெல்லத்தூளைப் போடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்களில் மூன்றைப் போடவும். மீண்டும் வெல்லத்தூள், நெல்லிக்காய் என்று மாற்றி மாற்றிப் போட்டு, கடைசியாக மேலே வெல்லம்வருவது போல முடிக்கவும். பிறகு, ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணியை பாட்டிலின் வாயில் கட்டி, பிறகு பாட்டிலை மூடி வைத்துவிடவும். இதை 3 வாரங்கள் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால், வெல்லம் உருகி, நெல்லிக்காயின் சிரப் சேர்ந்திருக்கும். அதில் ஊறிய நெல்லிக்காய், ஜாமூன் போல சுவையாக இருக்கும். அந்த சிரப்பில் இருக்கிறது அவ்வளவு சத்து!

பயன்: 'நெல்லிக்காய்' காயகல்பம் போல. தலைமுடியில் தொடங்கி உடலின் பல பாகங்களை அழகுபடுத்துவது நெல்லிக்காய். இளநரையைத் தடுக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

வெந்தயக்கீரை சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், வெந்தயக்கீரை - ஒரு கட்டு, ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 3.

செய்முறை: வெந்தயக்கீரையைக் காம்பு கிள்ளி, அலசி வைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், ஓமம், மஞ்சள்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டி சாறெடுக்கவும். கோதுமை மாவில் இந்தச் சாறைக் கலந்து, வெந்தயக்கீரையையும் போட்டு, சிறிது வெந்நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்ளவும். (வெந்நீரின் சூட்டிலேயே வெந்தயக் கீரை வெந்துவிடும்). பிசைந்த மாவை, சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு வேகவைக்கவும். சப்பாத்தியை மீண்டும் மீண்டும் வேகவிட்டு, திருப்பிவிட்டு அப்பளம் போல வேகவிட்டு எடுத்து வைத்தால், தேநீருக்கு ஏற்ற சைட்-டிஷ்.

பயன்: தலைமுடி வறட்சி இல்லாமல் இருக்கும். பொடுகுத்தொல்லை இல்லாமல், கூந்தல் மிருதுவாக, பளபளப்பாக இருக்கும்.

நாவல்பழ ஜூஸ்



தேவையானவை: நாவல்பழம் (நீள் வடிவம்) - 10, பேரீச்சம்பழம் - 10, வெல்லத்தூள் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழம் (விருப்பப்பட்டால்) - 1, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: நாவல்பழத்தை இரண்டாகக் கீறி, விதை நீக்கவும். பேரீச்சம்பழங்களையும் விதையை எடுக்கவும். இவை இரண்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு, தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். வெல்லத்தூளுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். வெல்லத்தண்ணீர் ஆறியதும், நாவல்பழ விழுதைச் சேர்க்கவும். சிட்டிகை உப்புப் போட்டு, அருந்தலாம். விரும்பினால், எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து, பொடியாக நறுக்கிய புதினாவை மேலே தூவலாம். மணமும் சுவையும் தூக்கலாக இருக்கும்.

பயன்: நாவல்பழம் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. நட்சத்திரம் போல ஒளிரும் கண்கள் பெற இந்த ஜூஸ் உதவும்.

வாழைப்பூ வெள்ளரிக்காய் பச்சடி



தேவையானவை: சுத்தம்செய்து, பொடியாக நறுக்கிய வாழைப்பூ - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - அரை கப், தயிர் - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 5, மல்லித்தழை - சிறிது, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கவும். வாழைப்பூவையும் வெள்ளரிக்காயையும் கலந்துகொள்ளவும். சிறிதளவு எண்ணெயில், கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து

வாழைப்பூ கலவையில் கொட்டிக் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, வாழைப்பூ கலவையில் தயிர், உப்பு, மல்லித்தழை, வெங்காயம் சேர்த்துக் கலக்கவும். (குறிப்பு: இதற்கான தயிர் உறைய வைக்கும்போது, பாலை தண்ணீரில்லாமல் கெட்டியாகக் காய்ச்சி, துளி மோர் விட்டு உறைய வைக்கவேண்டும். அந்தத் தயிர்தான், வாழைப்பூ பச்சடிக்கு நன்றாக இருக்கும்.)

பயன்: கண்களுக்குக் கீழே இருக்கும் கருவளையம் நீங்கும். கர்ப்பப்பை தொடர்பான கோளாறுகள் இல்லாமல், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

வெள்ளரி விதை ஸ்பெஷல் பால்



தேவையானவை: வெள்ளரி விதை (கடைகளில் கிடைக்கும்), கசகசா - தலா கால் கப், பூவன் பழம் - 1, தேன் - 2 டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: வெள்ளரி விதையையும் கசகசாவையும் சிறிது பாலில் ஊறவைத்து, அரையுங்கள். மீதிப் பாலைக் காய்ச்சி, அரைத்த விழுதை அதில் சேர்க்கவும். வாழைப்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி, அதையும் பாலோடு சேர்த்துக் கிளறுங்கள். ஆறியதும் தேனை ஊற்றிக் கலந்து, பருகவும். விருப்பப்பட்டவர்கள், ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, 'ஜில்'லென்றும் அருந்தலாம்.

பயன்: கண்ணுக்குக் கீழிருக்கும் கருவளையம் நீங்குவதற்கு, இந்தப் பால் பெரிதும் உதவும். வெள்ளரி விதையை வாங்கி வீட்டில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது. அவ்வப்போது இந்த ஸ்பெஷல் பால் தயாரித்து அருந்தி, கருவளையம் நீங்கிய கண்களைப் பெறலாம்.

வெஜிடபிள் ஜூஸ்



தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 10 வில்லைகள், சுரைக்காய் - கால் கிலோ, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூசணிக்காய் - கால் கிலோ, எலுமிச்சம்பழம் - 3, சர்க்கரை - கால் கப், மிளகு, சீரகப் பொடி - ஒரு சிட்டிகை, புதினா, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தோல் சீவி, தனியாக அரைத்து சாறெடுக்கவும். காய்கள் மூன்றையும் தோல்சீவி, அரைத்து வடிகட்டி சாறெக்கவும். அதோடு சர்க்கரையைக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சிச் சாறுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, மிளகு-சீரகப் பொடி, பொடியாக நறுக்கிய புதினா, மல்லித்தழை கலந்துகொள்ளவும். காய்கறிகளின் சாறையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, தேவையானால் தண்ணீர் கலந்து அருந்தவும். இதை ஒரு முறை செய்து ஒரு வாரம் வரை ஃப்ரிச்ஜில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

பயன்: கண்களின் கீழ் வரும் கருவளையத்தைப் போக்குவதுடன், கண்களுக்குக் கீழே விழும் நீர்ச்சுரப்பை வடியச் செய்யும். தேவையற்ற ஊளைச்சதை குறையும்.

பொன்னாங்கண்ணி சூப்



தேவையானவை: பொன்னாங்கண்ணி கீரை (ஆய்ந்தது) - ஒரு கப், வல்லாரை (ஆய்ந்தது) - ஒரு கப், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மிளகு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி, தோல்சீவி துருவிக் கொள்ளவும். மிளகை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக்

கொள்ளவும். இரண்டு கீரைகளையும் அலசி எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில், துருவிய இஞ்சி, உப்பு, மிளகு ஆகியவற்றைப் போட்டு கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும்போது கீரைகளைப் போட்டுவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். 2 நிமிடம் மூடிவைத்து விட்டால், கீரைகளின் சாறு கொதிநீரில் இறங்கிவிடும். வடிகட்டிவிட்டு அந்த சூப்பை பருகலாம்.

பயன்: கண்கள் பிரகாசமாகவும், 'பளிச்'சென்று கண்களை எடுத்துக் காட்டவும் இந்த சூப்பைப் பருகலாம். கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் இந்த சூப் உதவி செய்யும்.

கேரட் தேங்காய்ப்பால் கீர்



தேவையானவை: கேரட் (பெரியது) - 2, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உலர் திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேங்காய்ப்பாலையும் பாலையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சுண்டக் காய்ச்சவும். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை கரைந்ததும், ஏலத்தூள், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும் (ஃப்ரிட்ஜிலும் வைக்கலாம்). கேரட்டை துருவி, மிக்ஸியில் போட்டு சாறு எடுக்கவும் (ஜூஸர் இருந்தால், அதில் எடுக்கலாம். சாறு நன்றாக இருக்கும்). இந்த கேரட் சாறை, காய்ச்சி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து பரிமாறவும்.

பயன்: கண்களுக்கு நல்ல ஒளியையும் மேனிக்கு சிகப்பழகையும் தரும் இந்த கீர்.

சுண்டைக்காய் துவையல்



தேவையானவை: பச்சை சுண்டைக்காய் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன் (விரலிமஞ்சள் கிடைத்தால் நல்லது. அதையே

ஒரு துண்டு வைத்துக்கொள்ளலாம்), பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சுண்டைக்காயை காம்பு நீக்கி, நசுக்கி தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இப்படிச் செய்தால் விதைகள் வந்துவிடும். வெந்தயத்தை வறுத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் (அல்லது) மஞ்சள், பெருங்காயம், புளி, உப்பு, வறுத்த வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பாதி அரைபட்டிருக்கும்போது, சுண்டைக்காயையும் போட்டு அரைத்து பெருபெருக்கையாக எடுத்துவிடவும். சுவையாக இருக்கும் இந்தத் துவையல், ஆரோக்கியத்துக்கு அற்புத தோழன்.

பயன்: பருக்கள் வந்தால், சீழ் கோர்த்து முகத்தில் பள்ளமோ, வடுக்களோ வராமல் தடுக்கும்.

'ஸ்டஃப்டு' டொமேடோ



தேவையானவை: ஆப்பிள் தக்காளி - 4, இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு, ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, மிளகுதூள், சீரகத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஆப்பிள் தக்காளியை நான்காகக் கீறி (முழுவதுமாக, நான்கு துண்டுகளாக வெட்டிவிடக்கூடாது) வைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சி, ஓமம், மல்லித்தழை, மிளகு - சீரகத்தூள் எல்லாவற்றையும் நன்கு நைஸாக அரைக்கவும் (அம்மியில் அரைத்தால் மிக நன்றாக இருக்கும்).

ஒவ்வொரு தக்காளிக்குள்ளும், அரைத்த மசாலாவை 'ஸ்டஃப்' செய்யவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, 'ஸ்டஃப்டு' தக்காளியைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் விடவும். வெந்தவுடன் எடுக்கவும். எல்லா தக்காளிகளையும் இதே போல செய்து, சூடாகப் பரிமாறவும். பிரெட், பூரிக்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் இது.

பயன்: ஆப்பிள் போன்ற கன்னம் பெற இந்தத் தக்காளி டிஷ் உதவும்.

'த்ரீ இன் ஒன்' ஜாம்



<u>தேவையானவை:</u> பெரிய சப்போட்டா - 3, மாதுளம்பழம் - 1, பேரீச்சை - 10, சர்க்கரை - அரை கப், சாரைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> சப்போட்டாவைக் கழுவி, தோல் சீவி, விதை நீக்கவும். மாதுளையை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். பேரீச்சையை விதை நீக்கவும். சப்போட்டாவையும் பேரீச்சை யையும் சிறு துண்டுகளாக்கி, மாதுளை முத்துக்களுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். சர்க்கரையை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து ஒற்றைக் கம்பிப் பதத்தில் பாகு வைக்கவும். அரைத்த விழுதை, சர்க்கரைப்பாகில் போட்டுக் கிளறவும். பத்து நிமிஷம் கிளறியபின், 'ஜாம்' பதத்தில் சுருண்டு வரும். அப்போது சாரைப்பருப்பை தூவி இறக்கவும். இந்த ஜாமை, பிரெட், சப்பாத்தி ஆகியாவற்றுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது, தினமும் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடலாம்.

<u>பயன்:</u> தோல் பளபளப்புக்கும், மினுமினுப்புக்கும் இந்த ஜாம் துணைபுரியும்.

புதினா பொடி



<u>தேவையானவை:</u> புதினா இலைகள் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன் (கட்டிப் பெருங்காயமாக இருந்தால் - 1 கட்டி), உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, பெருங்காயத்தைப் போட்டு பொரிந்ததும் எடுத்துக்கொள்ளவும். அந்த எண்ணெயிலேயே உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு போட்டு, மிளகு வெடித்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடவும். வாணலி சூடாக இருக்கும்போதே, புதினாவைப் போட்டு, அப்படியே ஒரு புரட்டி புரட்டி வைக்கவும். மிக்ஸியின் சிறிய ஜாரில் முதலில்

உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை போட்டு அரைத்துக்கொண்டு, பிறகு, அதோடு புதினாவையும் போட்டு அரைக்கவேண்டும். (குறிப்பு: மேலே சொன்ன முறையில் வறுத்து அரைத்தால்தான் பொடி நல்ல பச்சை நிறத்தில் வரும்). இந்தப் பொடியை சூடான சாதத்தில் போட்டு, நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். ரசம் வைத்து இறக்கும்போது, ஒரு ஸ்பூன் புதினாப்பொடி போடலாம். இன்னும், புலவு, பொரியல் போன்ற அயிட்டங்களில் தூவினால், சுவை 'ஓஹோ'தான்.

பயன்: பருக்கள் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, இந்தப் பொடி கைகொடுக்கும்.

உளுத்தம்பருப்பு ஸ்வீட் கட்லெட்



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், நாட்டுச்சர்க்கரை - முக்கால் கப், நெய் - கால் கப், ஏலக்காய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை, வெறும் வாணலியில் போட்டு, பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். மிக்ஸியில் போட்டு, ரொம்பவும் நைஸாக இல்லாமல் அரைக்கவும். சர்க்கரை, ஏலக்காய் இரண்டையும் பொடிசெய்யவும். அரைத்த உளுத்த மாவு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் மூன்றையும் கலந்துகொள்ளவும். அந்த மாவை, ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் விருப்பமான வடிவத்தில் கட்லெட் போல தட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, தோசைக்கல்லை காயவைத்து, தட்டிய கட்லெட்டுகளை போட்டு, சுற்றிலும் நெய்விட்டு, லேசாகப் பொரிந்ததும் உடனே எடுத்துவிட வேண்டும்.

பயன்: 'உளுத்துப் போன உடம்புக்கு, உளுந்து' எனப் பெரியோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். இடுப்பு வலுப்பெற உளுந்து மிகச் சிறந்த உணவு. உடல் வலிமை பெற்றுத் திகழும்.

மசாலா பால் பூரி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பாதாம் - 8, பிஸ்தா - 8, அக்ரூட் - 4, ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ - தலா ஒரு சிட்டிகை, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பூரி பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாதாமை கொதிக்கிற நீரில் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்துத் தோலை நீக்கவும். அதே தண்ணீரிலேயே பிஸ்தா, அக்ரூட்டை ஊறவைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, பாதாம், பிஸ்தா அக்ரூட் மூன்றையும் ஏலப்பொடி சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்தெடுக்கவும். அந்த விழுதை துணியில் கட்டிப் பிழிந்து (அல்லது) வடிகட்டியில் ஊற்றி பால் எடுக்கவும். ஒரு கப் பசும்பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, சர்க்கரை, குங்குமப்பூ போட்டு இறக்கவும். வடிகட்டி வைத்திருக்கும் பாதாம் பால், காய்ச்சிய பால் இரண்டையும் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். கோதுமை மாவைப் பிசைந்து, சிறு சிறு பூரிகளாகத் திரட்டவும். அல்லது பெரிய பூரியாகத் திரட்டி, ஒரு சிறிய பாட்டில் மூடியால் (சாஸ் பாட்டில் மூடி வடிவில்) சிறிய வட்டங்களாக வெட்டி எடுக்கவும். இந்தப் பூரிகளை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, தட்டில் அடுக்கவும். தயாராக இருக்கும் மசாலா பாலை பூரிகளின் மேல் விட்டுப் பரிமாறவும்.

பயன்: வாரம் ஒருமுறை செய்து சாப்பிடலாம். மார்வாடி குடும்பங்களில் மிக பிரபலமான இந்த பூரியில் சேர்த்திருக்கும் பால், சருமத்துக்கு பளபளப்பும் பொலிவும் தரும்.

அகத்திக்கீரை பருப்பு



தேவையானவை: அகத்திக்கீரை - ஒரு கட்டு, சின்ன வெங்காயம் - 8, துவரம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல் (அல்லது) மிளகு, சீரகம் தலா ஒரு டீஸ்பூன். (பூண்டு வாசம் பிடிக்காதவர்கள் மிளகு, சீரகம் சேர்க்கலாம்).

செய்முறை: துவரம்பருப்பை, ரொம்ப மசிந்துவிடாமல் வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அகத்திக்கீரையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். அதில் பாதியை பருப்போடு சேர்க்கவும். மீதிக் கீரையில் கொஞ்சமாக தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து இரண்டு நிமிடம் வேகவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். பிறகு, பருப்பு + கீரை கலவையை அடுப்பில் வைத்து, உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். காய்ந்த மிளகாய், தேங்காய் துருவல், பூண்டு (அல்லது) மிளகு, சீரகம் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். அரைவேக்காடாக எடுத்து வைத்திருக்கும் அகத்திக் கீரையையும் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். இந்தக் கலவையை, பருப்பு + கீரையுடன் போட்டு, வெங்காயத்தையும் வதக்கி அதோடு சேர்த்து இறக்கவும். இதையே இன்னொரு விதமாகவும் செய்யலாம். சிறிது எண்ணெயில் காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு (அல்லது) மிளகு சீரகம் தாளித்து, தேங்காய் துருவலை சிவக்க வறுத்து, அரைவேக்காடாக எடுத்துவைத்த கீரையையும் சேர்த்து ஒரு புரட்டுப் புரட்டிவிடவும். இதை, அப்படியே பருப்பும் கீரையும் கொதித்து, சேர்ந்தாற்போல வரும்போது அதோடு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

பயன்: அகத்திக்கீரை, சருமத்தை பளபளப்பாக்க உதவும்.

பீட்ரூட் பன்னீர் ஜாம்



தேவையானவை: 'பேபி பிங்க்' நிற ரோஜாப்பூ - 10, பீட்ரூட் - 2, சர்க்கரை - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உலர்ந்த திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன், ஒடித்த முந்திரி - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ரோஜா இதழ்களை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் நீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு மூடி வைத்துவிடவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, திறந்து, வடிகட்டினால், அரை டம்ளர் அளவுக்கு பன்னீர் கிடைக்கும். திராட்சை, முந்திரியை நெய்யில் வறுக்கவும். பீட்ரூட்டைக் கழுவித் தோல் சீவித் துருவவும். அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பன்னீர் மட்டுமே சேர்த்து அரைக்க வேண்டும் (தண்ணீரே சேர்க்கக் கூடாது). வாணலியில் லேசாக நெய் விட்டு, அரைத்த விழுதைப் போட்டு கிளறி, ஏலத்தூள், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து இறக்கவும். இதை பிரெட்டில் தடவி டோஸ்ட் செய்து சாப்பிட்டால் அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும். கேரட்டிலும் இதே போல, பன்னீர் ஜாம் செய்யலாம்.

பயன்: ரோஜா போன்ற சிவந்த உதடுகள் பெற, இந்த ஜாமைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

உளுத்தம்பருப்பு இலை வடை



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், அரை உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன், எள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை மிக்ஸியில் போட்டு, கரகரவென அரைக்கவும். சீரகம், அரை உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக, கரகரப்பாகப் பொடி செய்யவும். உடைத்து வைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பில், பொடி செய்த பொருட்களையும் போட்டு, எள், பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது வெந்நீர் விட்டுப் பிசறி, ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு, அந்த மாவை மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி, நடுவில் துளையிட்டு, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். மாவை அரைத்து வைத்துக்கொண்டால், மிகவும் சுலபமாக செய்யக்கூடிய ருசியான வடை இது. எனவே, குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி செய்து கொடுக்கலாம்.

பயன்: அழகிய, உறுதியான உடல் கட்டுக்கு உளுந்துதான் சிறந்த உணவு.

திரிகடுகம் ரசம்



தேவையானவை: கொள்ளு - அரை கப், சுக்கு - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், திப்பிலி - 5 கிராம் (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்), புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான

அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொள்ளைப் போட்டு, 5 நிமிடம் கொள்ளு வெந்ததும் அந்தத் தண்ணீரை வடித்துவைத்துக் கொள்ளவும். திப்பிலியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, சுக்கு, மிளகுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் 'கரகர'ப்பாகப் பொடிக்கவும். புளியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு (கரைக்கக் கூடாது), அத்துடன் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்ததும், தண்ணீரை மட்டும் வடிகட்டி எடுக்கவும். புளி கொதித்த தண்ணீரையும் கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரையும் கலந்து, அதோடு தேவைக்கு ஏற்ப தண்ணீர் சேர்க்கவும். பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியைப் போட்டு, 2 நிமிடம் கொதிக்க விடவும் (அதற்கு மேல் கொதித்தால் சுவை மாறிவிடும்). எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம் தாளிக்கவும்.

பயன்: ஊளைச்சதை குறைந்து, உடல் பொலிவோடு திகழும்.

பொட்டுக்கடலை லட்டு



தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், லவங்கம் - 4, ஏலக்காய் - 4.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். முந்திரியை வறுத்து, ஒடித்துக்கொள்ளவும். லவங்கம், ஏலக்காய் இரண்டையும் பொடிசெய்யவும். எல்லாவற்றையும் கலந்துகொள்ளவும். நெய்யைக் காயவைத்து ஊற்றி, உடனே உருண்டை பிடியுங்கள். (குறிப்பு: லவங்கம் சேர்ப்பதால், பொட்டுக்கடலை மாவு வாய்க்குள், மேல் அன்னத்தில் ஒட்டாமல் தடுக் கும்).

பயன்: புரோட்டீன் சத்து நிறைந்த இந்த லட்டு, முகம் வெளிறி, உடல் மெலிந்து, புஷ்டி இன்றி காணப் படுபவர்களுக்கு, முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு போஷாக்கு தரும் உணவு.

மக்காச்சோள சுண்டல்



<u>தேவையானவை:</u> உதிர்த்த சோளமணிகள் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> சோளமணிகளை 2 கப் தண்ணீரில் போட்டு வேகவிடவும் (குக்கரில் வேகவைக்கக்கூடாது). 5 நிமிடத்தில் சோளம் வெந்துவிடும். தண்ணீர் வற்றிவந்ததும், அதோடு மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுக் கிளறவும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி அதன் மேலே போட்டு, பச்சை மிளகாயையும் கீறிப் போட்டு, மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவிப் பரிமாறவும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல வலு கொடுக்கும் அயிட்டம்.

<u>பயன்:</u> உடல் இளைக்க விரும்பி, டயட்டில் இருப்பவர்கள் தினமும் சப்பாத்தி சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக இந்த சுண்டலை சாப்பிடலாம்.

இஞ்சி அல்வா



<u>தேவையானவை:</u> இஞ்சி - 100 கிராம், வெல்லம் (பொடித்தது) - 2 கப், விதை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம் - 10, ஏலக்காய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கசகசா - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> இஞ்சியைத் தோல்சீவி அரைத்து, அத்துடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வடிகட்டவும். அந்தச் சாறில் பேரீச்சம்பழங்களை ஊறவிடவும். வெல்லத்தூளை வெந்நீரில் கரைத்து வடிகட்டவும். கசகசாவை லேசாக தண்ணீர் சேர்த்து மை போல அரைத்தெடுக்கவும். ஊறிய பேரீச்சம்பழத்தை அந்தச் சாறோடு மிக்ஸியில் சேர்த்து அரைக்கவும். அந்த விழுதோடு, வெல்லத்தண்ணீர், கசகசா

விழுது சேர்த்து, வாணலியில் நெய்விட்டுக் கிளறவும். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, தொடர்ந்து கிளறவும். அல்வா பதத்துக்கு வந்ததும் இறக்கவும்.

பயன்: ரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலுக்கு உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் தரும் இந்த அல்வா.

முள்ளங்கி பருப்பு மசியல்



தேவையானவை: முள்ளங்கி - 5, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 8, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: முள்ளங்கியை தோல்சீவி, துருவி, சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். அந்தச் சாறில் துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும் எடுத்து, சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் தாளித்து அதில் கொட்டவும். இரண்டாகக் கீறிய பச்சை மிளகாயையும் உப்பையும் பருப்பில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்து சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, பாத்திரத்தை மூடவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை மேலாகத் தூவிப் பரிமாறவும். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு அருமையான சைட் டிஷ்.

பயன்: இதை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டால், வயிற்றில் இருக்கும் அதிகப்படியான சதை குறைந்து, வயிறு உள்ளடங்கி, அழகாகும்.

அவரை வெந்தயக்கீரை கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய அவரைக்காய் (பட்டை அவரைக்காய்) - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயக்கீரை (காம்பு கிள்ளியது) - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: தேங்காய் - ஒரு கீற்று, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் வேகவிட்டு, பாதி வெந்துகொண்டிருக்கும்போதே, அவரைக்காயைப் போடவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைத்தெடுக்கவும். அவரைக்காய் வெந்ததும், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, உப்பு போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து 2 நிமிடம் வெந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரையை மேலாக தூவி, அடுப்பை அணைத்துவிடவும் (கீரையைப் போட்ட பிறகு, கொதிக்கவைக்க வேண்டாம்).

பயன்: அவரைக்காய் ஹீமோகுளோபினை அள்ளித்தரும் அமுதசுரபி. அதனால், அனீமிக் பிரச்னை இல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியமாக, அழகாக இருக்கும்.

வாழைத்தண்டு நவதானிய கூட்டு



தேவையானவை: கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, பாசிப்பயறு, முழு உளுந்து, துவரை எல்லாம் கலந்து - ஒரு கப், வாழைத்தண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு கப்,

மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பயறு வகைகளை இரவில் ஊறவைத்து, மறுநாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு, ஒரு துணியில் கட்டி வைக்கவும். அவ்வப்போது மூட்டை யைக் குலுக்கிவிட்டு, தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூன்றாவது நாள் நன்கு முளைத்துவிடும். துவரம்பருப்பை குக்கரில் வேகவைத்து எடுக்கவும். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட் களை வறுத்துப் பொடிக்கவும். வாழைத் தண்டையும், முளை கட்டிய பயறுகளையும் வேகவைத்து, அதோடு பருப்பையும் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது, புளியைக் கரைத்து அதில் ஊற்றி, உப்பு போட்டு, அரைத்த பொடியையும் போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். கூட்டு பதத்தில் வரும் போது, கறிவேப்பிலை பிய்த்துப் போட்டு இறக்கவும். (புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கலாம்).

பயன்: உடலில் சதை தொய்ந்து போகாமல், கட்டுடல் பெற இந்தக் கூட்டை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

பாகற்காய் இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய்



தேவையானவை: பாகற்காய் - 2, எலுமிச்சம்பழம் - 4, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 10.

செய்முறை: பாகற்காயை நீளவாக்கில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயையும் இரண்டாகக் கீறிக்கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு கப் தண்ணீர் வைத்து, அது கொதிக்கும்போது பாகற்காய் துண்டுகளை அதில் போடவும். பாதி வெந்துகொண்டிருக்கும்போது, உப்பு, மஞ்சள்தூள் போட்டு, பச்சை மிளகாயையும் சேர்க்கவும். தண்ணீர் வற்றியதும், இறக்கி ஆறவிடவும். எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து, அந்தச் சாற்றை பாகற்காயில் சேர்த்துக் கிளறவும். பாகற்காய் அந்தச் சாற்றில் ஊறியதும், சாதத்துக்கு தொட்டுக்கொள்ள அருமையான இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய் கிடைக்கும்.

பயன்: வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால், முகம், கை, முதுகு போன்ற இடங்களில் தேமல் வரும். கண்ணிமையில் உள்ள முடி, சரியாக வளராமல் ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த ஊறுகாய் சாப்பிட்டால், பூச்சிகள் அழியும். தேமல் மறைவதோடு, இமை முடி நன்கு வளரும்.

பெருஞ்சீரக டீ



தேவையானவை: டீத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பெருஞ்சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கப் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து, டீத்தூளைப் போட்டு கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும்போது, வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தையும் போட்டு, அதுவும் சேர்ந்து நன்கு கொதித்தபிறகு, இறக்கி வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தவும்.

பயன்: எடை குறைப்பதற்கு அருமையான பானம் இது. மேலும், கை, கால்களில் தளர்வாகக் காணப்படும் தேவையற்ற சதையைக் குறைக்கவும் இந்த டீ உதவும்.

கடுகுக்கீரை தக்காளி தொக்கு



தேவையானவை: நாட்டு தக்காளி - 5, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடுகைக் கழுவி, கல் நீக்கிவிட்டு, 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு நீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டி முடிந்துவிடவும். இரு நாட்களில் நன்கு முளைத்து, சிறிய கீரை வெளியே வரும். இதுதான் கடுகுக் கீரை. அதன் பிறகு, தக்காளியைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தக்காளியைப் போட்டு, நன்கு வதக்கவும். தக்காளி பச்சை வாசனை போக வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து, நன்கு வெந்தபிறகு, முளைத்திருக்கும் கடுகுக் கீரையையும் போட்டுக் கிளறவும். சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் இறக்கவும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும் இந்தத் தொக்கு, வித்தியாசமான

சைட் டிஷ். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட ஏற்றது. இட்லி, தோசை, பிரெட், சப்பாத்தி என எல்லாவற்றுக்கும் ஈடு கொடுக்கும் தொக்கு.

பயன்: பாதங்களில் ஏற்படும் வெடிப்பைப் போக்கவல்லது கடுகுக்கீரை தொக்கு. அடிக்கடி செய்து சாப்பிட வேண்டும். (கடுகுக் கீரையை அரைத்து, அப்படியே பாதத்தில் பற்றுப் போட்டாலும் வெடிப்பு மறையும்).